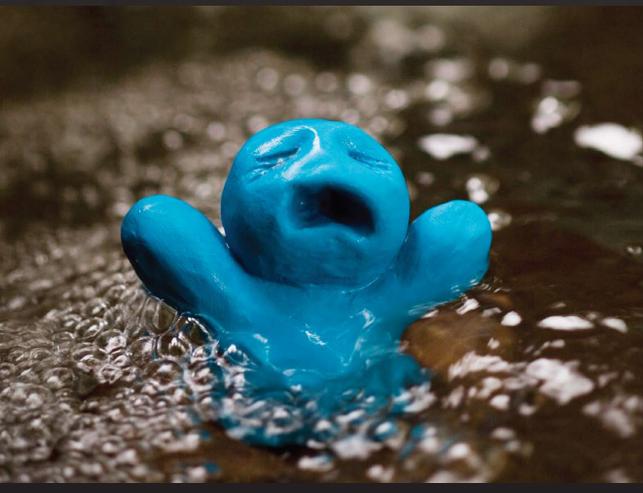


SALUD MENTAL

Manual del Facilitador



**Organización
Panamericana
de la Salud**

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

CONAPRA
Secretariado Técnico
Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



La elaboración de esta publicación se dio como parte de la Iniciativa de Prevención de la Violencia y las Lesiones (VIP) en el marco de Salud y Seguridad Humana, desarrollado e implementado por un grupo de instituciones, coordinado por la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) Oficina de la Frontera México-Estados Unidos con el Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (CONAPRA) de la Secretaría de Salud de México (SSA), la Secretaría de Salud de Chihuahua, la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, dependencias del Gobierno Municipal de Juárez y otras instancias involucradas en el Observatorio de Seguridad y Convivencia Ciudadanas del Municipio de Juárez.

Esta publicación fue posible con el apoyo brindado por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) Misión México y la OPS según lo establecido en el Subsidio No. AID 523 G10 000001. El contenido de este documento no necesariamente refleja los criterios o las políticas de USAID o de la OPS.

© Organización Panamericana de la Salud, 2013. Todos los derechos reservados.

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración muy favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones. Las solicitudes deberán dirigirse al Departamento de Gestión de Conocimiento y Comunicaciones (KMC), Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C., EE. UU. (pubrights@paho.org), que tendrá sumo gusto en proporcionar la información más reciente sobre cambios introducidos en la obra, planes de reedición, y reimpressiones y traducciones ya disponibles.

Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones sobre reproducción de originales del Protocolo 2 de la Convención Universal sobre Derecho de Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan en las publicaciones de la OPS letra inicial mayúscula.

La Organización Panamericana de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la Organización Panamericana de la Salud podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

SALUD MENTAL

Manual del Facilitador



Contenido del **MANUAL**

OBJETIVO GENERAL DEL MANUAL.....	5
AGRADECIMIENTO.....	5
CÓMO USAR ESTE MANUAL.....	7
RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL FACILITADOR.....	7
LOS MATERIALES.....	9
ANTES DE INICIAR EL TALLER.....	9
ADAPTACIÓN DEL TALLER.....	11
EJEMPLO DE CONTEXTO SOCIO-CULTURAL.....	11
ACTIVIDADES DEL TALLER.....	19
ANEXO 1.....	27

Objetivo general del **MANUAL**

Agradecimientos

OBJETIVO GENERAL DEL MANUAL

Este manual para facilitadores ha sido producido con un enfoque psicosocial y comunitario que permitirá replicar la capacitación para promotores en salud mental.promotor

El manual guíara al facilitador en la utilización de la guía para promotores que fue diseñada como una herramienta práctica de trabajo para las personas que trabajan en la promoción de la salud, en la atención primaria y a aquellas personas, instituciones u organizaciones de primer contacto que ofrecen servicios de atención en salud mental. La guía explica en primera instancia el contexto pico-social, político y económico en la frontera y las causas que determinan la violencia comunitaria y el deterioro del tejido social. La guía explica también lo que los promotores en salud mental deben conocer para atender y canalizar a víctimas de violencia, así como evaluar las necesidades en materia de promoción de la comunidad.

Para la elaboración de la guía se han utilizado como principales referencia la Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres(2006), la Guía para equipos de respuesta en Apoyo psicosocial en emergencias y desastres (2010) y A mental health training programme for community health workers (2003) publicados por OPS/OMS.

AGRADECIMIENTOS

El presente material fue desarrollado e implementado en Ciudad Juárez en el 2011-2012 Para la validación de este manual y capacitación de salud mental para promotores comunitarios se agradece a las siguientes instituciones públicas y privadas:

CAIHSM (Centro de Atención Integral y Hospital de Salud Mental)

CEDAT, A.C.

Centros Comunitarios Municipales

CONAPRA (Comisión Nacional para Prevenir la Violencia)

CONAVIM (Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres)

Fomento Social

Jurisdicción Sanitaria II

Secretaría de Salud Estatal

Tenda di Cristo

UACJ (Universidad Autonoma de Ciudad Juárez)

Cómo usar este **MANUAL**

Recomendaciones generales
PARA EL FACILITADOR

CÓMO USAR ESTE MANUAL

El manual contiene una sección teórica por tema y una sección de actividades o técnicas acompañadas de un cronograma en el que se definen los tiempos y materiales requeridos. Los tres módulos suman un total de 2 horas de taller.

A lo largo del contenido teórico se encuentran marcadas con “negritas” las palabras incluidas en el glosario en la parte final del manual con el objeto de facilitar la familiaridad con el lenguaje requerido. Las actividades están diseñadas con la finalidad de que las y los participantes logren los objetivos planteados en colaboración con los(as) demás miembros del grupo, es decir, las acciones por medio de las cuales se ponen en juego los recursos personales, estrategias y habilidades, y se vinculan con el contenido, para construir el propio saber y utilizarlo en diversos contextos. Las actividades de aprendizaje deben promover, por tanto, la adquisición de conceptos, el aprendizaje de métodos y procedimientos, y el desarrollo de habilidades y actitudes por medio de la ejercitación y el desarrollo de estrategias cognoscitivas por parte de las y los participantes. Deben invitar a la reflexión sobre el impacto que un determinado comportamiento tiene sobre uno mismo y sobre los demás.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL FACILITADOR

Las siguientes sugerencias le ayudarán a dar información, a promover la reflexión y el análisis y a facilitar el desarrollo de habilidades en un grupo.

- **Preparar las sesiones con anterioridad.**
- **Considerar que las técnicas contempladas en este manual presentan el objetivo específico que se desea alcanzar por medio de su ejecución.**
- **Considerar los tiempos marcados en cada una de las técnicas al organizar y planear el taller.**
- **Preparar oportunamente los materiales didácticos y audiovisuales para desarrollar la técnica con el grupo.**
- **Recuperar la información teórica y científica de cada tema para el cierre de las técnicas en conceptos clave para enriquecer la discusión final.**

Los **MATERIALES**

Antes de iniciar
EL TALLER

LOS MATERIALES

El material completo está compuesto por:

- **Listas de asistencia**
- **Prueba de conocimiento: Pre-test y post-test.**
- **La guía del promotor comunitario**
- **Presentación Power Point**

ANTES DE INICIAR EL TALLER

- Prepare el salón de la forma más agradable posible. Procure que tenga una buena iluminación.
- Coloque un letrero con el nombre del curso y un mensaje de bienvenida.
- Consiga suficientes sillas y colóquelas en semicírculo de tal manera que todos se vean unos a otros.
- Asegúrese que estén disponibles todos los elementos para la inscripción y realización del curso. Chequéelos en la lista:

Materiales
Lista de asistencia
Pre-test y Post-test
Gafetes para los participantes
Materiales para el participante
Material de apoyo para las sesiones (Lápices, rotafolios, marcadores, etc)
Constancia de asistencia al curso

Adaptación del **TALLER**

Ejemplo de contexto
SOCIO-CULTURAL

ADAPTACIÓN DEL TALLER

Para la adaptación del taller al contexto local se deben considerar y añadir los siguientes elementos:

- **Presentación del contexto socio-cultural local**
- **Directorio de instituciones públicas y privadas (ONG's) en salud mental para el sistema de referencia y contra-referencia**

EJEMPLO DE CONTEXTO SOCIO-CULTURAL

Ciudad Juárez, Chihuahua cuenta con una extensión territorial de 3,561.14 kilómetros cuadrados, económicamente ocupa el quinto lugar de importancia en la República Mexicana y el primer lugar en población en la entidad federativa de Chihuahua. La población es de 1,321,004 personas donde el 50.03% son mujeres y 49.97% hombres. La tasa de alfabetización entre las edades de 15 a 24 años fué de 99.4%, con el 99.5% de las mujeres y el 99.3% de los hombres; 931,552 personas son derechohabientes de algún sistema de salud lo que equivale al 70.52% de la población de la localidad, siendo la Secretaría de Salud a través del programa del Seguro Popular y el Instituto Mexicano del Seguro Social las instituciones de orden público que absorben a la mayoría de la población atendida en este ámbito (INEGI, 2011).

Ciudad Juárez se ha caracterizado por sus altos índices de migración debido a las grandes oportunidades laborales que la industria maquiladora brindaba: “Ciudad Juárez vivió una dinamización al asentarse la industria maquiladora, con la inyección del nuevo capital extranjero. Esto tuvo sus ventajas como el ofrecimiento de numerosas fuentes de empleo, inversiones en infraestructura como puentes, vías de comunicación, hoteles, restaurantes, etc., pero al mismo tiempo acentuó los flujos migratorios que a su vez redundaron en una abultada población flotante que requirió de los servicios urbanos y la vivienda” (Rodríguez, 2002).

Estas altas tasas de migraciones han dejado secuelas en la estabilidad emocional de los ciudadanos juarenses. Esta relación de causalidad entre la migración y la salud mental se sustenta en el estudio de Cuevas que argumenta que: “en la psiquiatría social se considera la experiencia migratoria como un proceso o experiencia psicosocial generadora de estrés”.

Aunado a la problemática del flujo migratorio, a partir del año 2008, Ciudad Juárez enfrentó un periodo de violencia social alarmante como consecuencia de la Lucha contra el crimen organizado llevada a cabo en el sexenio del Presidente de la República Felipe Calderón (2006-2012). En el 2008 se alcanzó la cifra de 1,587 homicidios, durante el año 2009 se registraron 2,643 homicidios, el 2010 cerró sus cifras con 3,103 homicidios y el 2011 con 2,086 muertes violentas (Fiscalía General del Estado, 2011).

Jusidman C, Al-nada H. La realidad social de Ciudad Juárez. Ciudad Juárez, Chihuahua: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez; 2007 [Acceso el 3 de diciembre, 2012]. Disponible en:

<http://www.incidesocial.org/incide2009/images/pdf/realidadjua.pdf>

“La violencia en el Estado de Chihuahua se ha incrementado de forma extrema hasta colocar a la entidad como una de las más peligrosas del mundo. Para el 2010 Ciudad Juárez fue catalogada como la ciudad más peligrosa del mundo y Chihuahua capital como la quinta” (Consejo ciudadano para la seguridad pública y justicia penal, A.C., 2010)

A raíz de esto la demanda en la atención a la salud mental en Juárez se convirtió en un problema de salud pública en la región para la cual los servicios de salud estatal y municipal no estaban preparados para afrontar. “Las unidades de salud que dependen de la Jurisdicción Sanitaria II, al momento de la entrevista (6 de febrero de 2010), no contaban con el servicio de atención psicológica a víctimas directas de personas asesinadas y los casos que les llegaban los estaban canalizando al Centro de Prevención y Atención a Mujeres y Familias en Situación de Violencia y al Hospital Civil Libertad”.

Barraza Laurencio. Coordinador. Diagnóstico sobre la realidad social, económica y cultural de los entornos locales para el diseño de intervenciones en materia de prevención y erradicación de la violencia en la región norte: El caso de Ciudad Juárez, Chihuahua. México: Comisión nacional para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres; 2009 [consultado el 28 de enero de 2013]. Disponible en:

<http://www.conavim.gob.mx/work/models/CONAVIM/Resource/pdf/JUAREZ.pdf>

Cartas Descriptivas Taller de promotores comunitarios en salud mental			
Tiempo (minutos)	Contenido y objetivos	Actividades/textos	material
15	Prueba del conocimiento	Pretest	Anexo 1
30	Presentación del curso <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de los módulos y objetivos de aprendizaje. • Detectar expectativas y compromisos de aprendizaje. • Presentación de la guía del promotor 	Agenda del curso Guía del promotor comunitario	Hojas de rotafolio Programas del curso.
30	Presentación de los participantes <ul style="list-style-type: none"> • Crear un ambiente de armonía y respeto que facilite el trabajo. • Consensuar las reglas para el trabajo grupal 	Actividad 1: La telaraña Actividad 2: Lluvia de ideas	Bola grande de estambre. Hojas de rotafolio marcadores
Modulo I Salud mental comunitarias			
10	Definición de salud mental <ul style="list-style-type: none"> • Hacer una lluvia de ideas con los participantes sobre la definición de salud mental. 	Capítulo I de la Guía del promotor en salud mental.	

Modulo I Salud mental comunitarias

Tiempo (minutos)	Contenido y objetivos	Actividades/textos	material
30	<p>Factores que facilitan la atención en salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconocer la importancia de las habilidades sociales como uno de los factores que facilitan la atención en salud mental. Desarrollar actividades que posibiliten la práctica de las habilidades sociales en su establecimiento de salud. 	Capítulo I de la Guía del promotor en salud mental.	
30	<p>Factores de protección y factores de riesgo</p> <p>Explorar los atributos y habilidades innatas para afrontar adecuadamente situaciones adversas, como factores estresantes y situaciones riesgosas.</p>	Actividad 10: La bola	<p>Pelotas anti estrés</p> 
60	<p>Prevención de problemas psicosociales y promoción en salud mental</p> <p>Reflexionar sobre la importancia, el nivel de participación y la responsabilidad de los miembros de una comunidad para mantenerse sanos.</p>	Actividad 12: Tiburones y salvavidas	<p>Promoción en salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Proteger promover y mantener el bienestar emocional y social. Crear las condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo Potenciar la salud mental respetando la cultura, la equidad, la justicia social y la dignidad de las personas. <p>Prevención</p> <p>"Prevenir" significa literalmente "intervenir o actuar con anticipación para impedir que algo ocurra". La prevención de los trastornos mentales se centra en reducir los factores de riesgo y evitar que las enfermedades mentales ocurran.</p> <ul style="list-style-type: none"> Prevención universal: enfocada a la población en general. Prevención selectiva: dirigida a individuos o subgrupos de la población quienes tienen un riesgo mayor de desarrollar un trastorno mental. Prevención indicada: dirigida a personas con alto riesgo de desarrollar un trastorno mental.

Modulo II Problemas Psicosociales

Tiempo (minutos)	Contenido y objetivos	Actividades/textos	material
75	<p>El estrés Revisar los diferentes estresores a los que se enfrenta la población, que generan problemas de salud mental y válvulas de escape para mantener un equilibrio emocional.</p>	<p>Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.</p> <p>Actividad 7: Globos detonantes</p>	<p style="text-align: center;">Temas de discusión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿A qué le llamamos enfermedades mentales? ¿Qué nombres les ponemos? ¿Cómo las describimos? 2. ¿Qué tipo de problemas de salud mental has encontrado en tu ciudad? 3. ¿Cuál crees que sea la causa de este tipo de problemas? 4. ¿Quién maneja este tipo de problemas? 5. ¿A quién consulta la gente? <p style="text-align: center;">Estrés y las válvulas de escape</p>  <p style="text-align: center;">Organismo equilibrado o válvulas de escape = organismo equilibrado</p> <p style="font-size: small;">Adaptado de Historias de Ir y Venir y la Salud Mental: Manual para agentes/as de Salud. Octubre del 2003</p>
30	<p>Estrés post-traumático Entender los síntomas del trastorno de estrés post-traumático para la detección temprana y canalización de quien lo padece.</p>	<p>Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.</p>	<p style="text-align: center;">Trastorno de Estrés Postraumático</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pueden presentar TEPT personas que hayan sido víctimas de violencia o que la hayan presenciado, que hayan estado en guerra, accidentes, huracanes, terremotos u otros eventos naturales. • Pesadillas • Escenas retrospectivas o la sensación de que un acontecimiento aterrador sucede nuevamente. • Pensamientos aterradores que no puede controlar • Alejamiento de lugares y cosas que le recuerdan lo que sucedió • Sensación de preocupación, culpa, o tristeza • Problemas para dormir • Sensación de estar al límite • Arrebatos de furia • Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a otros
25	<p>Trastornos de ansiedad Familiarizar a los participantes con los diferentes trastornos de ansiedad y su sintomatología para su detección temprana y canalización de quienes los padecen.</p>	<p>Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.</p>	<p style="text-align: center;">Ansiedad</p> <p>Se caracteriza por una sensación de temor inmotivado, que habitualmente se describe como "nervios".</p> <p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad: miedo injustificado permanente, por crisis o ambos, preocupaciones excesivas ante cosas sin importancia y pesimismo. • Intranquilidad: "No puede quedarse quieto". • Irritabilidad e impaciencia (la familia relata que se ha vuelto de mal genio). • Síntomas físicos: sudor, palpitaciones, manos frías y húmedas, oleadas de calor y frío, micción frecuente, crisis de diarrea, rubor, palidez, respiración agitada, tensión muscular, temblor, dolor muscular y fatiga por la misma tensión y la dificultad para relajarse. <p style="text-align: center;">Crisis de Pánico</p> <ul style="list-style-type: none"> • En las crisis de pánico, la angustia se manifiesta en forma aguda como un temor apilantado o desesperante y se acompaña de una sensación de enloquecimiento o muerte inminentes. • Síntomas: palpitaciones, taquicardia o "sacudidas del corazón", sudoración, escalofrío u oleada de calor, temblor, sensación de ahogo o falta de aire, mareo, vértigo o sensación de inestabilidad (como si se le moviera el piso, náuseas o malestar como sensación de vómito en el abdomen, miedo a perder el control o a enloquecer, miedo a morir repentinamente, sensaciones de hormigueo o adormecimiento
25	<p>Duelo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las fases del duelo. • Establecer una empatía con el que ha sufrido la pérdida. • Reconocer el rol activo de la familia o de las personas más cercanas. 	<p>Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.</p>	<p style="text-align: center;">Depresión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poca energía, fatiga, problemas de sueño o apetito • Estado de ánimo triste o ansioso en forma persistente, irritabilidad • Falta de interés o de placer en actividades que solían ser interesantes o placenteras • Múltiples síntomas sin causa física definida (dolores de cabeza, musculares, palpitaciones, cansancio) • Dificultades para llevar a cabo su trabajo usual, actividades escolares, domésticas o sociales.

Modulo II Problemas Psicosociales

Tiempo (minutos)	Contenido y objetivos	Actividades/textos	material
30	<p>Abuso de sustancias psicoactivas Explicar aspectos generales del uso de sustancias tóxicas que alteran el estado de ánimo y sus efectos en la salud mental.</p>	Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.	<p>Trastornos por alcohol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parece estar bajo la influencia del alcohol (por ejemplo, olor a alcohol, parece estar ebrio, con resaca) • Se presenta con una lesión física • Síntomas asociados con el consumo de alcohol (insomnio, fatiga, anorexia, náuseas, vómito, indigestión, diarrea, dolores de cabeza) • Dificultades para llevar a cabo su trabajo usual, actividades escolares, domésticas o sociales <p>Trastornos por uso de drogas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parece estar afectado por las drogas (ejemplos: falta de energía, agitación, inquietud, lenguaje mal articulado) • Señales de consumo de drogas (marcas de inyección, infecciones cutáneas, apariencia descuidada) • Solicita prescripciones para medicamentos sedantes (pastillas para dormir, opiáceos) • Dificultades financieras o problemas legales relacionados con delitos • Dificultades para llevar a cabo su trabajo usual, actividades domésticas o sociales
30	<p>Suicidio/autolesión Entender los síntomas del trastorno de estrés post-traumático para la detección temprana y canalización de quien lo padece.</p>	Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.	<p>Suicidio / autolesión</p> <ul style="list-style-type: none"> • El suicidio es el acto deliberado de quitarse la vida. La autolesión es un término más amplio que concierne al envenenamiento o lesión intencional auto-infligida, la cual puede o no tener un objetivo o resultado fatal. El suicidio es una de las cinco causas de mortalidad en los adolescentes entre 15 y 19 años por lo que los agentes podrán apoyar priorizando acciones para la prevención del suicidio entre niños y adolescentes.
30	<p>Conductas violentas Explicar cómo las conductas violentas pueden generar problemas psico-emocionales y como apoyar a las personas que los padecen.</p>	Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.	<p>Conductas violentas</p> <ul style="list-style-type: none"> • La violencia es una forma de respuesta humana frecuente ante situaciones de frustración que puede volverse habitual e invadir el ámbito familiar, convirtiéndose en un problema social que influye negativamente en la familia y, muy especialmente, en los más vulnerables, como los niños, las mujeres, los ancianos y los discapacitados. • La violencia causa sufrimiento o daño en lo físico, lo psicológico y lo social.
15	<p>Repaso del día</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar la auto-evaluación • Resumir lo visto durante el día • Considerar lo más significativo en cada sesión para las y los participantes. 	Actividad 8: Luvia de ideas	Hojas de rotafolio Marcadores

Modulo III
El promotor comunitario

Tiempo (minutos)	Contenido y objetivos	Actividades/textos	material
15	Recapitulación del día anterior	Actividad 8: Lluvia de ideas	Hojas de rotafolio marcadores
15	Habilidades del promotor <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las características y responsabilidades que debe asumir un promotor en salud mental: <ul style="list-style-type: none"> a) Canalización b) Ética c) Profesionalismo d) Capacitación • Reconocer las áreas de trabajo en las que se desenvuelven los promotores comunitarios: <ul style="list-style-type: none"> a) Prevención b) Promoción c) Canalización 	Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.	Hojas de rotafolio Presentación diapositivas
30	Escucha <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los elementos y etapas del proceso de comunicación. • Reflexionar sobre los diferentes tipos de comunicación enfatizando en la escucha activa y reconociendo la manera en la que me comunico. 	Actividad 3: La historia	Mensaje de la historia Sillas
30	Empatía Aprender técnicas para facilitar el rapport en el proceso de atención y canalización de víctimas de violencia.	Actividad 4: Yo camino, tu caminas	
30	Objetividad Identificar los prejuicios que puedan obstaculizar el trabajo del promotor.	Actividad 5: Cintas de prejuicios	Cinta adhesiva, marcador permanente.

Modulo III
El promotor comunitario

Tiempo (minutos)	Contenido y objetivos	Actividades/textos	material
15	<p>Habilidades del promotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las características y responsabilidades que debe asumir un promotor en salud mental: e) Canalización f) Ética g) Profesionalismo h) Capacitación <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las áreas de trabajo en las que se desenvuelven los promotores comunitarios: d) Prevención e) Promoción f) Canalización 	Capítulo III de la Guía del promotor en salud mental.	Hojas de rotafolio Presentación diapositivas
45	<p>Red de canalización</p> <p>Identificar las redes y centros de apoyo para la atención de casos de violencia.</p>	Capítulo II de la Guía del promotor en salud mental.	Directorio y geo referenciación de centros de apoyo
30	<p>Seguimiento del promotor: Bienestar con problemas mentales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar factores adicionales que promueven la salud mental y física. • Identificar estrategias que puedan apoyar en el seguimiento de personas con trastornos desde la comunidad. 	Capítulo III de la Guía del promotor en salud mental.	Presentación de diapositivas
15	<p>Evaluación del taller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resumir lo visto durante el taller • Considerar lo más significativo en cada sesión para las y los participantes. • Realizar la evaluación escrita 	Actividad 8: Lluvia de ideas	
15	<p>Prueba del conocimiento (post-test)</p> <p>Evaluar el módulo considerando lo que fue más significativo en cada sesión para las y los participantes</p> <p>Responder el cuestionario de evaluación y conocimiento.</p>	Postest	Anexo 1
30	Diplomas y cierre		

Actividades del **TALLER**

ACTIVIDAD 1: LA TELARAÑA

Objetivo: Propiciar la integración grupal y establecer un ambiente de confianza que dé un carácter dinámico/vivencial al taller.

Desarrollo:

1. Se indica al grupo que se va a jugar con una bola de estambre, la cual deberá pasar todas y todos los participantes, iniciando con él o la facilitadora.
2. Antes de ser pasada la bola de estambre a cualquier otra persona, se debe decir nombre, una cualidad y expectativas sobre el curso/taller.
3. Cada persona debe sostener en sus manos la guía de estambre, de modo que se vaya tejiendo una telaraña (el pase de la bola debe ser sorpresiva, es decir, nadie debe avisar ni dar señales a quien la aventará).
4. Al final el o la facilitadora retoma las expectativas del grupo y las relaciona con los objetivos generales del curso/taller. Indica que del mismo modo en que se construyó una red, se construirá el curso taller hilvanando las experiencias y por eso será necesaria la participación activa de todos y todas.

ACTIVIDAD 2: LLUVIA DE IDEAS

Objetivo: Establecer las reglas básicas de trabajo necesarias para el desarrollo del taller.

Desarrollo:

1. Se pide a las participantes que comente las reglas básicas de trabajo que consideren necesarias para el desarrollo del taller.
2. Procure tomar la mayor cantidad de ideas, aclarar en qué consisten y anotarlas, vinculándolas con el tema y actividades que se trabajaran en la reunión del día.

ACTIVIDAD 3: LA HISTORIA

Objetivo: Identificar y analizar los elementos y etapas del proceso de comunicación.

Desarrollo:

1. Organicé al grupo en círculo o en línea.
2. Lea una historia en “secreto” a la primera persona del grupo.
3. La persona deberá comunicarla en forma verbal a la siguiente persona hasta llegar a todos.

ACTIVIDAD 4: YO CAMINO, TU CAMINAS

Objetivo: Observar la manera de caminar de una persona para conocer mejor sus intenciones, estado de ánimo y expresiones corporales que nos ayudaran a crear mayor empatía con la persona.

Desarrollo:

1. Se forman parejas, se dividen en a y b.
2. En la primera parte A caminará y B lo seguirá imitando todos sus gestos, manera de caminar, ademanes, etc.
3. Cuando el facilitador dice cambio, B caminará y A lo seguirá repitiendo el ejercicio.

ACTIVIDAD 5: LA TELARAÑA

Objetivo: Tomar conciencia de que las apreciaciones que hacemos de las personas o de grupos determinados están basadas en imágenes preconcebidas que poco tienen que ver con la realidad.

Desarrollo:

1. Se pide a los participantes que escriban estereotipos en cintas adhesivas.
2. El facilitador coloca una cinta adhesiva con un estereotipo en la frente de cada uno de los participantes.
3. Una vez que todas las personas tienen las cintas puestas se propone un tema a discutir.
4. Cada quien tratará a las personas de acuerdo al estereotipo que tiene pegado en la frente.

ACTIVIDAD 6: CUÉNTAME TU PROBLEMA

Objetivo: Utilizar las técnicas de escucha y empatía aprendidas para la relación de acompañamiento terapéutico del promotor de salud mental.

Desarrollo:

1. Se forman triadas y se dividen en beneficiario, promotor y observador.
2. En la primera parte el beneficiario le contará un problema al promotor sentándose uno enfrente del otro y el observador tomará notas sobre las técnicas de escucha y empatía que el acompañante hará.
3. Se cambiarán los roles de manera que todos sean una vez observador, beneficiario y promotor.

ACTIVIDAD 7: GLOBOS DETONANTES

Objetivo: Entender los factores de riesgo para la salud mental a través de la metáfora del globo.

Desarrollo:

1. El facilitador entregará 6 globos a cada persona.
2. Les indicará inflar cada globo pensando en un problema específico (físico, emocional, familiar, económico, laboral o social).
3. Cuando los globos estén inflados los participantes los aventarán y los aplastarán.

ACTIVIDAD 8: LLUVIA DE IDEAS

Objetivo: Destacar ideas generales del grupo sobre lo visto durante el día.

Desarrollo:

1. Se pide a las y los participantes que comente los aspectos más relevantes del día y se anotan en hojas de rotafolio, procurando organizarlos en función de los temas estudiados. En la primera parte A caminará y B lo seguirá imitando todos sus gestos, manera de caminar, ademanes, etc.
2. Procure anotar la mayor cantidad de comentarios y relacionarlos con el tema.

ACTIVIDAD 9: ANÁLISIS DE CASOS

Objetivo: Identificar estrategias de intervención y canalización a través del análisis de casos.

Desarrollo:

1. Se arman equipos de 4.
2. Se distribuyen las hojas de análisis de casos
3. El equipo analiza la situación y elige la manera de proceder en la intervención.

ACTIVIDAD 10: LA BOLITA

Objetivo: Utilizar la bola como una metáfora para explicar la resiliencia, la propiedad que tienen algunos materiales de doblarse bajo una carga y recuperar su forma original cuando esta ya no actúa sobre ellos.

Desarrollo:

1. Indicar a los participantes de tomar aire y colocar entre sus manos una bolita de hule.
2. Aplicar fuerza sobre ella y sostenerla firme en la presión.
3. Cuando haya aplicado toda su fuerza soltarla y ver como recupera lentamente su forma original.

ACTIVIDAD 11: SILLAS COOPERATIVAS

Objetivo: Mejorar la cooperación entre todos los participantes.

Desarrollo:

1. Colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de su silla.
2. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas.
3. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla.
4. Después se quita una silla y se continúa el juego. Ahora los participantes, cuando oigan la música, tienen que dar vuelta hasta que se pare la música, entonces tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo.

ACTIVIDAD 12: EL TIBURÓN Y EL SALVAVIDAS

Objetivo: Diversión entre grupos de distintas culturas para promover la realidad de que todos somos parecidos. El jugar papeles de ayuda o de conseguir socios (tiburones) y así promover la amistad.

Desarrollo:

1. Se identifica alguien que sea el tiburón y otro/a que sea salvavidas (más de uno de cada uno si es un grupo grande).
2. El grupo se sienta en el piso con los pies extendidos debajo del paracaídas y haciendo olas moviendo la tela para arriba y abajo (sin mirar abajo).
3. El tiburón está debajo y empieza a arrastrarlos a algunos hacia adentro para convertirlos en otros tiburones con él/ella. Ellos piden ayuda para que el salvavidas los ayude a rescatarlos.

4. El salvavidas corre dando vueltas al paracaídas tratando de salvarlos (agarrándolos de los brazos para que no se los lleve por debajo el tiburón). El grupo se sienta en el piso con los pies extendidos debajo del paracaídas y haciendo olas moviendo la tela para arriba y abajo (sin mirar abajo).
5. Sigue el juego hasta que ya no quedan personas fuera del paracaídas. Se puede repetir, puesto de que siempre hay otros que quieren ser tiburones o salvavidas.

ACTIVIDAD 13: LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN

Objetivo: Los participantes utilizarán su creatividad para desarrollar un cartel de promoción a la salud mental.

Desarrollo:

1. Se dividirá al grupo en equipos de 7 personas.
2. Cada equipo utilizará cartulinas, marcadores y recortes de revistas para desarrollar un cartel de promoción.
3. Los equipos presentará su trabajo al grupo.

ACTIVIDAD 14: FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Leer el siguiente cuento y pedir a los participantes que realicen el ejercicio de debilidades y fortalezas que detectan en ellos mismos. VASIJAS DE AGUA

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros.

Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador así, diciéndole: “Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”

El aguador, le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.”

Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo, pero de todos modos se sentía apenada porque al final, solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces “¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi Maestro. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.

Fortalezas	Debilidades

ACTIVIDAD 15: ESTEREOTIPOS

La historia de Juan

“Historias de Juan, el superpapá, y su familia”

Todo el mundo lo dice: “Juan es un hombre bueno, honrado e íntegro”. Todo un superpapá. Juan está felizmente casado con María y tiene tres hijos: Joaquín (16 años), Raquel (15 años) y Manuel (14 años).

Juan es siempre puntual en su trabajo. Bueno..., casi siempre. Algunos lunes se pone “enfermo”. Sus compañeros le creen, porque Juan es un hombre bueno. Suena el teléfono. Su cuñado ha tenido un accidente. Juan toma su coche para llegar pronto al hospital. ¡Vaya, la salida del garaje se encuentra taponada: una furgoneta se halla descargando!

- ***Apártese, que tengo prisa, dice Juan.***
- ***No se impaciente, hombre, le responde el conductor de la furgoneta.***
- ***Tengo mucha prisa. Apártese o llamo a la grúa.***
- ***En seguida terminamos, hombre.***

Juan llama a la grúa. Multa y todo lo demás. El conductor grita:

- ***¡Malaleche, cabrón!***

Juan no replica. Juan cree que las normas están para cumplirlas, y son normas para todos. A Joaquín, el hijo mayor de Juan, no le gusta el fútbol ni el baloncesto, prefiere entretenerse haciendo colecciones y trabajos manuales en casa. En su clase, lo más “in” es ser hincha del Real Madrid y ver los partidos de la NBA. Un día, en una discusión tonta, un compañero le dice: “eres un tío raro, no hay quien salga contigo”. Joaquín se siente dolido. Piensa que aunque no le gusta ir a jugar al fútbol, estaría encantado en quedar con sus compañeros de clase para ir al cine. De regreso del trabajo, Juan entra a comprar tabaco. Deja el coche donde puede. ¡Cómo está la circulación! Llega por detrás un coche y comienza a sonar el claxon.

- ***¡Apártese, hombre, que molesta!***
- ***¡Un poco de paciencia. que ya voy!, responde Juan.***
- ***Apártese, o llamo a la grúa.***

Juan escucha la amenaza. A Juan le duele. Él es un hombre comprensivo con los otros, y le duele que los otros no sean comprensivos con él. Manuel, el menor de los hijos de Juan, es llamado “marica” por casi todos los compañeros de su clase porque tiene modales que parecen “afeminados” a los demás. Manuel se enfada y contraataca insultándoles o pegándoles. La cosa empeora. Juan ha sido citado a las siete de la tarde por el director del colegio del chaval. Son las 19,30 cuando el director le recibe.

– ***¿Sabe Ud. qué hora es?***

– ***Sí, las siete y media.***

– ***¿Cree Ud. que tengo el tiempo para perderlo?***

– ***Discúlpeme, no he podido...***

– ***No valen las disculpas. ¿Qué seriedad enseñan Uds. a los alumnos, si Uds. mismos son los primeros que no cumplen?***

Para Juan hay que predicar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles.

María, la mujer de Juan, es militante política de un partido de derechas. Hoy en el trabajo, discute con varios compañeros y uno le suelta: “eres una facha asquerosa”. Ella le responde: “y tú un comunista endemoniado”. Juan está enojado por la poca tolerancia que hay en algunos ambientes de trabajo. Juan preside la comunidad de vecinos de su casa. Una familia gitana va a vivir en el ático. Se convoca una junta de la comunidad.

– ***¿Qué sabemos de ellos? Pueden ser unos ladrones.***

– ***No estamos seguros.***

– ***En todo caso, seguro que son unos guarros, y nos van a dejar la escalera y el ascensor hechos una porquería.***

– ***Pueden ser un peligro.***

Como presidente, Juan ha de velar por la seguridad de los vecinos. Juan siempre piensa en los demás. Además, es un demócrata.

– ***No podemos admitir un peligro en nuestra casa, asevera Juan.***

Raquel, la hija de Juan, mide 1,55 y pesa 63 Kg. Sus compañeras han acabado acomplejándola porque le dicen cada poco que es una enana regordeta. Raquel ha perdido seguridad en si misma y no quiere ir a las fiestas con sus compañeras. Juan es un buen padre, que se preocupa de su hija y decide apuntarla a un gimnasio. No todos los padres se desviven por sus hijos como Juan.

ACTIVIDAD 16: EMPATÍA

Realizar el siguiente ejercicio con los participantes en grupos de 3 a 6 personas

Ejercicio

Insultas a otro	
Tú te sientes....	La persona debe sentirse....
Una persona te insulta	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Te burlas de alguien que tropieza	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse....
Te tropiezas y alguien se burla de ti	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Cuentas un secreto que te conto una amiga y tu amiga se entera	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Tu amiga cuenta un secreto tuyo	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Interrumpes constantemente a alguien que te esta contando un problema	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Cuentas un problema a alguien y te esta interrumpiendo constantemente	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Recuerda tres situaciones en las cuales alguien te ha hecho algo que te ha molestado	
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Tú te sientes...	La persona debe sentirse...
Recuerda tres situaciones en las cuales tú has hecho algo que haya molestado a esa persona	

Anexo 1

TALLER DE PROMOTORES COMUNITARIOS

ANEXO 1: TALLER DE PROMOTORES COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL

PRE-EVALUACIÓN

POST-EVALUACIÓN

Apellido(s), Nombre (s)				
Institución/Organización				
Correo electrónico:				
Marcar con una (x) el tipo de organización y/o afiliación:				
Institución académica	Institución de gobierno	Centro de Salud	Organización comunitaria	Otro: (Por favor, especifique)
Díganos su área de especialización o de trabajo: <i>(ejemplos: promoción de salud, convivencia social, educación para la paz, grupos de mujeres, prevención de alcohol y otras sustancias adictivas, etc.) Escriba todas las que apliquen.</i>				
1) <input type="text"/>	2) <input type="text"/>		4) <input type="text"/>	5) <input type="text"/>
3) <input type="text"/>			6) <input type="text"/>	

Por favor evalúe su conocimiento en los siguientes temas:	No sé	1 (Básico)	2 (Intermedio)	3 (Avanzado)
Definición de Salud Mental				
Modelo comunitario en salud mental				
Factores de riesgo y factores de protección				
Estrategias de promoción de la salud mental				
Tipos de prevención				
Problemas psicosociales				
Estresores				
Válvulas de escape				
El duelo				
Trastornos de ansiedad				
Crisis de pánico				
Depresión				
Suicidio/auto-lesión				
Trastorno de Estrés Post-traumático				
Consumo excesivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas				
Conductas violentas				
El rol del promotor en salud mental				
Técnicas de escucha y empatía				
Primera ayuda psicologica				
Servicios de atención en la comunidad				
Auto-cuidado del promotor comunitario				
Cuáles de sus expectativas sobre este taller se cumplieron?				
Díganos que piensa de los siguientes elementos de la guía del taller:				
Los niveles de lectura de los materiales son				
Los objetivos de cada modulo son				

